
Strom
2
1959
10. JAHR
... schaltet auf richtige Ernährung!



Das muß jede Hausfrau wissen...

Eine wichtige Aufgabe der Hausfrau ist es, so zu kochen, daß ihre Familie richtig ernährt wird. Die Folgen falscher Ernährung nehmen in erschreckendem Umfang zu. Die Ärzte erleben es täglich, viele Krankheiten sind auf Ernährungsfehler zurückzuführen: Kopfschmerzen, Mattigkeit, Haltungsschäden — damit beginnt es, und der Mensch fällt sich und anderen zur Last. Solchen Schäden kann der denkende Mensch vorbeugen, und das beginnt am Kochtopf. Wir wollen Ihnen dabei mit Ratschlägen aus Vorträgen der letzten Zeit helfen:

Der Baustoff EIWEISS

ist durch keinen Nähr- oder Wirkstoff zu ersetzen. Er ist aber auch nicht speicherbar, und wir brauchen ihn täglich: Der junge Mensch zum Aufbau am meisten, aber auch der ältere bedarf eiweißhaltiger Kost, um vorzeitigem Altern vorzubeugen. Knochenbrüche im Alter sind vielfach auf Eiweißmangel zurückzuführen.

Man rechnet je Tag und Kilogramm Körpergewicht

für den Säugling	ca. 3,0 g
für das Schulkind	ca. 2,0 g
für den Jugendlichen	ca. 2,0 g
für den Erwachsenen	ca. 1,0 g
für den Älteren (über 50)	ca. 2,0 g

Ein Erwachsener mit 75 Kilo Gewicht benötigt also je Tag etwa 75 g Eiweiß.

Tierisches Eiweiß ist z. B. enthalten in

1/2 Liter Milch	je 17 g
100 g Magerquark	
100 g Fisch	
100 g Magerfleisch	
2 Hühnereier	

Pflanzliches Eiweiß ist z. B. enthalten in

100 g Vollkornbrot (2 Scheiben)	ca. 10 g
100 g Mischbrot	ca. 7 g
100 g Kartoffeln	ca. 2 g
100 g geschälten gelben Erbsen	ca. 26 g
100 g Rosenkohl	ca. 5 g
100 g Spinat	ca. 2 g
100 g Haselnußkerne	ca. 17 g



Gefüllter Fischbraten (im Backofen)

750 g Fischfilet, Zitronensaft, Salz, Sardellenpaste, Tomatenmark, geriebener Käse, geriebene Semmel, 50 g Butter oder 2 Eßlöffel saure Sahne, Mehl zum Andicken.

Die Fischfilets schnell waschen und abtrocknen. Dann in dünne, lange Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und durchziehen lassen. Nochmals abtrocknen, abwechselnd mit Sardellenpaste und Tomatenmark bestreichen. Die Scheiben in der Auflaufform oder dem Bräter oder auf der Fleischplatte schräg übereinander schichten, so daß alles zusammenhält und die Form eines länglichen Brotes bekommt. Geriebenen Käse und geriebene Semmel überstreuen und Butterflöckchen aufsetzen oder kurz vor Abschalten etwas saure Sahne über den Fisch gießen. Von dem Saft — wie bei anderen Braten — die Soße fertigstellen und mit Mehl andicken.

Einsetzen im Elektroherd: Mittlere Schiene in der Fettpfanne oder Bratenplatte auf dem Rost. Temperaturregler: 15 bis 20 Minuten 240 bis 250°, 5 bis 10 Minuten ohne Strom. Stufenschalter: 20 bis 25 Minuten, OH 3/UH 3, 5 bis 10 Minuten ohne Strom.

ANMERKUNG: Professor Kollath, der bedeutende Ernährungswissenschaftler sagt: „Laßt das Natürliche so natürlich wie möglich sein.“ Wir sagen, diese Forderung erfüllt vollkommen die Elektroküche mit ihren feinabstimmbaren Temperaturen, dem Kühlschrank und ihren wertvollen Hilfsgeräten, wie Grill, Mixer, Saftzentrifuge.

Der Betriebsstoff FETT

erzeugt Kraft und Wärme im Körper und dient deshalb als Wärmeschutz und Organpolster. Fett, pflanzlichen oder tierischen Ursprungs, wird im Körper gespeichert, pflanzliche Fette werden leichter verdaut als tierische. Führen wir uns mehr Fett zu, als unserer Konstitution und Arbeitsleistung entspricht, werden wir unerwünscht dick und belasten Herz und Kreislauf.

An **Gesamtmenge** Fett, also zum Kochen und als Aufstrich, benötigt je Tag

der Schwerstarbeiter	ca. 125 g
der Schwerarbeiter	ca. 100 g
der Normalverbraucher	ca. 75 g
das Schulkind	ca. 75 g
der ältere Mensch	ca. 75 g

An **reinem** Fett enthalten

½ Liter Vollmilch	ca. 15 g
50 g Butter	ca. 40 g
50 g Schweinefleisch	ca. 10,5 g
50 g Salzheringe	ca. 5,5 g
50 g Aal	ca. 10,5 g
50 g Blutwurst	ca. 22 g
50 g Haselnußkerne	ca. 31,5 g
50 g Hartkäse	ca. 13,5 g
50 g Margarine	ca. 39 g
50 g Schmalz, Öl, Talg	ca. 50 g

Das Max-Planck-Institut in Dortmund hat vor allem auf dem Lande einen zu hohen Fettverbrauch festgestellt, der sich auf den Gesundheitszustand der Landbevölkerung ungünstigt auswirkt.



Rumpsteak (im eigenen Fett gebraten)
Das äußere Fett der Rumpsteaks abtrennen, kleinschneiden und in der Pfanne ausbraten. Die Rumpsteaks klopfen und in das heiße Fett legen, öfter wenden. Die Brathitze darf nicht zu stark sein. Fett auf Stufe 3 erhitzen, dann auf Stufe 2 braten. Erst nach dem Bräunen salzen. Garzeit: 6 bis 8 Minuten.

KOCHKUNST UND ESSKULTUR DURCH *Grillen!*

Es ist berechtigt, beim Anblick eines gut gegrillten Fleischstückes von Kochkunst im allgemeinen und Eßkultur im besonderen zu sprechen. Ja, so etwas muß man probiert haben: Beim Aufschneiden des gegrillten Fleisches sammelt sich auf dem Teller der Fleischsaft, der noch alle wertvollen Nährstoffe enthält. Ein Stück Kräuter- oder frische Butter unterstreicht den feinen Geschmack.
Gegrilltes hat den Vorzug, eine Delikatesse zu sein und außerordentlich der Gesundheit zu dienen, weil zusätzliche Fettbeigabe sowie Röstprodukte fortfallen. Das Gegrillte wird in Strahlhitze ohne jeden Zusatz gegart.
Zum Grillen eignen sich nicht nur zarte, flache Fleischstücke verschiedener Art (Schlachttiere und Wild), sondern auch der sehr preiswerte und nährstoffreiche Fisch. Auch einige Gemüse- und Obstsorten lassen sich grillen, z. B. Tomaten, Südfrüchte.

Weitere Möglichkeiten bietet der Grill durch das Überkrusten und Überbacken gegarter Speisen, also Ragout-fin in Muscheln oder Förmchen, Toast und belegte Toastschnitten.
Das Arbeiten mit dem Grill ist einfach und geht sehr rasch. In dem vorgeheizten Grill werden die Lebensmittel auf leicht eingefettetem Rost einige Minuten von beiden Seiten gegrillt.
In Grillgeräten mit motorischen Antrieb können größere Fleischstücke auch am Spieß gebraten werden z. B. Rollbraten. Hähnchen, Haxen. Bei fettem Fleisch tropft das überflüssige Fett in die Auffangschale, die wir immer unter das Grillgut schieben.



Gefüllte Schweinerippe

750 g Schweinerippe, 4 Eßlöffel Wasser. Füllung: 2 bis 3 Äpfel (etwa 200 g), 200 g getrocknete Pflaumen, 2 bis 3 Eßlöffel Semmelmehl, 20 g Zucker, etwas Salz.

Die Äpfel schälen und in Scheiben schneiden. Die eingeweichten, entsteinten Pflaumen, das Semmelmehl, Zucker und Salz hinzugeben und mischen. Dünne Schweinerippe, wie man sie zum Einsalzen verwendet, vorsichtig durchschlagen, so daß sich beide Hälften zusammenlegen lassen. Die Füllung auf die untere Hälfte der Schweinerippe legen, die obere daraufklappen und zusammennähen. Die gefüllte Schweinerippe auf den Rost legen, die Fettpfanne mit 4 Eßlöffel Wasser darunterschieben und im Bratofen bei guter Brathitze ca. 1½ Stunden braten. Ein kleineres Stück zweckmäßig in den Bräter legen. Einige Eßlöffel Wasser zusetzen und den Bräter auf den Rost in den Backofen stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Wasser und einer Bürste lösen und im Topf mit etwas angerührtem Mehl die Soße herstellen. Einsetzen im Elektroherd: Mittlere Schiene. Temperaturregler: 70 bis 75 Minuten ca. 225°, 5 Minuten ohne Strom. Stufenschalter: 40 Minuten OH 3/UH 3, 25 Minuten OH 3/UH 1, 5 Minuten ohne Strom.

Szegediner Gulasch (nach der Vitavit-Kochmethode*)

375 g Schweinebauch, 750 g Sauerkraut, 375 g Kartoffeln, 2 große Äpfel, 1 Zwiebel, Paprika, 1 Prise Zucker, ¼ Liter Weißwein.

Das Sauerkraut auseinanderzupfen, damit es locker wird. Das Fleisch in Würfel schneiden, zuerst in den Topf geben, darüber Sauerkraut, Apfelscheiben, Kartoffelwürfel und die gehackte Zwiebel. Gewürze und Wein hinzufügen. Das Gericht ankochen und auf Stufe 1 40 bis 50 Minuten weiterkochen.

*) Das Gericht ankochen (Stufe 3 ca. 10 Minuten). Nach Einstellung des Ventils auf Stufe 2 umschalten auf Warmhaltestufe oder Stufe 1 (milde Wärme) und den Eintopf 10 Minuten kochen (4 bis 5 Minuten auf 0). Dampfdrucktopf unter kaltem Wasser abschrecken (Druckminderung), dann erst öffnen und eventuell abschmecken.

Die KOHLEHYDRATE
(Zucker und Stärke)

erzeugen, ähnlich wie das Fett, Kraft und Wärme im Körper. Bei knapper Fettzufuhr können Kohlehydrate, wie wir es im letzten Krieg und in der Nachkriegszeit erlebten, das fehlende Fett ersetzen.
Ein Überschuß an Kohlehydraten wird vom Organismus in Fett umgesetzt und gespeichert, er kann sich also ebenso schädlich auswirken wie zu fette Ernährung.

Der tägliche Bedarf an Kohlehydraten liegt für

Schwerstarbeiter	bei etwa 650 g
Schwerarbeiter	bei etwa 500 g
Normalverbraucher	bei etwa 365 g
das Schulkind	bei etwa 365 g
den älteren Menschen	bei etwa 365 g

An Kohlehydraten enthalten z. B.

je 100 g Vollkornbrot	ca. 50 g
je 100 g Weißbrot	ca. 50 g
je 100 g Mehl	ca. 67 g
je 100 g Grieß	ca. 75 g
je 100 g Honig	ca. 81 g
je 100 g Zucker	ca. 100 g
je 100 g Marmelade	ca. 65 g
je 100 g Kartoffeln	ca. 21 g
je 100 g Hülsenfrüchte	ca. 57 g
je 100 g Most	ca. 10 g
je 100 g Obst	ca. 15 g

Wer zum Dickwerden neigt, vermeide deshalb Süßigkeiten und Kuchen und halte sich mehr an Obst und Gemüse.



BEGRIFFE, die man kennen sollte

Kochen	Garen in Wasser im Siedepunkt
Dünsten	Garen im eigenen Saft unter Zusatz von wenig Fett oder Flüssigkeit
Dämpfen	Garen in Wasserdampf
Quellen	Garen in Flüssigkeit bei niedrigen Temperaturen
Braten	Garen bei starker trockener Hitze im Backofen oder in der Pfanne nach dem Anbräunen in heißem Fett
Braten am Spieß	Garen von großen Fleischstücken ohne Fettzugabe bei Strahlhitze und ständigem Drehen, meist mit Elektro-Motor
Schmoren	Garen nach dem Anbräunen in Fett unter Zugabe von wenig Flüssigkeit
Backen	Garen bei trockener Hitze im Backofen
Grillen	Garen auf dem Rost bei hoher Strahlhitze, ohne Fettzugabe
Gratinieren	Rasches Überkrusten einer gegarten Speise



Die MINERALSTOFFE

sind vorwiegend enthalten in Obst, Gemüse, Milch, Eiern, Fleisch, Fisch, Hefe und Getreide. Die wichtigsten sind Natrium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Sie sind notwendig für die chemischen Umwandlungsprozesse in den Zellen unseres Körpers. Der Mensch sollte täglich nicht mehr als 3 bis 5 g Kochsalz zu sich nehmen, da bereits 1 g Kochsalz 100 g Flüssigkeit im Körper bindet. An Flüssigkeiten (Getränke, Soßen, Suppen) sollten wir täglich höchstens $1\frac{1}{2}$ Liter zu uns nehmen. Mehr ist von Übel.

Gewürzt werden die Speisen besser mit wohlschmeckenden Kräutern, wie es uns von früher her überliefert ist. Küchenkräuter sollten deshalb im Haushalt auch für den Winterküchenzettel nicht fehlen

Kartoffeln gedämpft

1 kg Kartoffeln, Salz, 1 Tasse Wasser.

Die gleichmäßig geschnittenen Kartoffeln bis an den Rand des Topfes einfüllen. Dann das Salz überstreuen und mit einer Tasse Wasser hinunterspülen. Der Deckel muß fest aufliegen. Auf Stufe 3 ankochen, auf Stufe 1 weiterkochen, ca. 15 Minuten und 5 Minuten ohne Strom. Die Kartoffeln garen im Dampf, die Tasse Wasser kann später der Soße zugesetzt werden. Alle Nährstoffe bleiben weitgehend erhalten.

Bratkartoffeln

1 kg Pellkartoffeln, 50 g Fett oder Speck, 1 große Zwiebel oder 1 großer Apfel, Salz.

Das Fett auf Stufe 3 erhitzen, die gekochten und in Scheiben oder Würfel geschnittenen Kartoffeln zugeben und auf Stufe 2 langsam weiterbraten.

Richtige und rechtzeitige Wärmeregulierung schränkt den Fettverbrauch ein!

Gemüse gedämpft

1 Tasse Flüssigkeit, das ist $\frac{1}{8}$ Liter, ist eine ausreichende Beigabe zum Dünsten von Gemüse. Das Gemüse soll vom Kochen ab auf Stufe 1 weitergaren. Farbe, Form, Aroma bleiben so erhalten.

Rosenkohl gedünstet

1 kg Rosenkohl, $\frac{1}{8}$ Liter Wasser, Salz, 30 g Butter, gehackte Petersilie.

Den Rosenkohl mit Salz und Wasser auf Stufe 3 zum Kochen bringen, nach dem Ankochen weitere 10 Minuten auf Stufe 1 dünsten und 10 Minuten ohne Strom. Zum Schluß die Butter zufügen und mit gehackter Petersilie anrichten.

Gemüsesaft-Cocktail

Möhren, Sellerie, Äpfel zu gleichen Teilen, 3 Eßlöffel Milch.

Die gewaschenen, aber ungeschälten Möhren, Äpfel und den geschälten Sellerie in Stücke schneiden, in die Fruchtsaftzentrifuge geben. Den Saft mit der Milch gemischt sofort langsam trinken, am besten durch einen Strohhalm.

Rote Rüben (mit Äpfel und Meerrettich)

2 rote Rüben, 2 Äpfel, Meerrettich nach Geschmack, 2—3 Eßlöffel Milch oder Sahne.

Die Rüben schälen, raffeln, desgleichen die Äpfel mit der Schale, Meerrettich, gerieben, nach Geschmack zusetzen und die Zutaten mit etwas Milch vermengen.

Roh- oder Frischkost

Etwas Frischkost täglich ist für den menschlichen Körper von unschätzbarem Wert, da sie uns Vitamine und Nährsalze in fast unveränderter Form vermittelt. Obst gibt man zum Frühstück, Mittag oder Abend, Gemüserohkost vor der Hauptmahlzeit oder am Abend zu Pellkartoffeln. Gepreßt ist das Gemüse besonders für Kleinkinder, alte oder kranke Personen zu empfehlen. (Den Saft mit etwas Milch verdünnen.) Im allgemeinen rechnet man je Person z. B. eine große Mohrrübe oder eine mittelgroße rote Rübe. Die Frischkost zu Pellkartoffeln, kann etwas reichlicher bemessen sein. Es sieht appetitlich und reizvoll aus, wenn zwei bis drei Gemüsesorten in verschiedener Farbe angerichtet werden. Die Rohkost, schwach gewürzt und nach Belieben mit etwas Milch, Quark, Sahne, Joghurt oder einigen Tropfen Zitrone verrührt, ist leicht bekömmlich. Es ist auch vorteilhaft, einige Sorten zu mischen oder Kräuter hinzuzugeben.

Zur Herstellung wird eine feine Raffel, die sogenannte Bircherreibe, oder eine kleine Handmaschine verwendet. Eine besondere Erleichterung bringt die elektrische Küchenmaschine, die in Sekundenschnelle das rohe Gemüse oder Obst zerkleinert oder zu Saft auspreßt. Selbst kleine Mengen können darin bereitet werden, ohne daß die Reinigung der Maschine große Mühe macht.

Die VITAMINE

sind für den Ablauf der Lebensvorgänge unersetzlich. Wir unterscheiden fettlösliche (Gruppe A, D, E) und wasserlösliche (Gruppe B und C).

Die fettlöslichen Vitamine werden vom Körper nur in Verbindung mit Fett aufgenommen, also z. B. Vitamin A in Karotten als Gemüse nur dann, wenn Fett zugesetzt wird oder Salate mit Öl oder Sahne angemacht werden. Die wasserlöslichen gehen bei zu langer Wässerung (geschälte Kartoffeln!) verloren, außerdem bei zu langer Kochzeit der Speisen oder öfterem Umrühren oder langer Lagerung, denn sie sind äußerst hitze-, luft- und lichtempfindlich. Bei der elektrischen Kochmethode erhalten wir weitgehend die Wirkkraft der Vitamine in unseren hochwertigen Nahrungsgütern.

Vitamin A schützt die Haut, fördert das Wachstum, erhöht die Widerstandskraft gegen Infektionen, verhütet Nervosität. Enthalten in frischen Gemüsen, Karotten, Tomaten, Leber, Butter, Milch, Hagebutten.

Vitamin B fördert den Stoffwechsel und regelt den Wasserhaushalt im Körper. Enthalten in Hefe, Milch, Ei, Vollkornbrot, Getreide, Hülsenfrüchten.

Vitamin C schützt ebenfalls vor Infektionen, außerdem vor Skorbut und Paradentose, verhütet Müdigkeit und ist notwendig für die Blutgerinnung und den Stoffwechsel in den Zellen. Enthalten in Grünkohl, Petersilie, Spinat, Leber, Zitrusfrüchten, Erdbeeren, Hagebutten.

Vitamin D verhütet Rachitis. Enthalten in Lebertran, Milch, Eigelb.

Vitamin E wirkt auf die Keimdrüsen. Enthalten in Weizenkeimöl, Vollkornbrot, Nüssen.



FACHLEUTE SPRECHEN

Dipl.-Ing. Herbert Schmidt, den wir hier an einem Meßgerät sehen, arbeitet seit 1950 an wichtigen Forschungsaufgaben der Wäschereitechnik im Institut für Wäschereiforschung in Krefeld. Neben seiner Lehrtätigkeit bei der Ausbildung von Wäschereitechnikern und Ingenieuren gehört zu seinem Aufgabengebiet die Untersuchung und Begutachtung von Waschmaschinen und -geräten für Haushalt und Gewerbe. Dipl.-Ing. Schmidt ist also berufen, den Hausfrauen aus seiner reichen Erfahrung Ratschläge für die richtige Behandlung ihrer elektrischen Waschmaschinen und Schleudern zu geben:

Die elektrischen Haushaltwaschmaschinen, angefangen von der kleinen Maschine bis zum Waschbüffet und Vollautomaten, bedürfen lediglich pfleglicher Wartung.

Um bei Verwendung von **hartem Wasser** Kalk- und Waschmittelablagerungen weitgehend zu vermeiden, empfiehlt es sich, die Maschine nach dem Waschen gut auszuspülen, evtl. unter Zusatz eines Reinigungsmittels, z. B. Calgon. Es ist in Drogerien erhältlich. Eine Zugabe dieses Mittels im Waschgang ist ebenfalls möglich. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung.

Flusen und Ablagerungen aus der Wäsche setzen sich leicht an den Heizstäben fest. Es ist empfehlenswert, sie durch gutes Durchspülen zu entfernen.

Nach der **Reinigung** lassen wir die Maschine eine Zeitlang offen stehen, damit sie völlig austrocknet.

Es ist dringend zu empfehlen, die Betriebsanleitung Ihrer Maschine genau zu beachten, und sie bei irgendwelchen Zweifeln in der Bedienung immer wieder zu Rate ziehen. Die Waschmaschine wird es Ihnen durch zuverlässige Arbeit danken.

Packen Sie Ihre Waschmaschine nicht zu voll, sondern halten Sie sich im Interesse der Wäsche an die vorgeschriebene Menge. Grundsätzlich soll eine Füllung nicht nur aus großen Wäschestücken, sondern mindestens zur Hälfte auch aus kleinen Stücken bestehen.



Das **Füllgewicht der Maschine** wird in kg Trockengewicht angegeben. Benutzen Sie zu einer Feststellung eine zuverlässige Waage*. Wenn eine solche nicht vorhanden ist, hilft eine Faustregel: Ein normaler 10-Liter-Eimer faßt etwa 3 kg Wäsche naß eingefüllt oder trocken fest hineingepreßt.

*** Eine weitere Möglichkeit der Gewichtsbestimmung gibt folgende Gewichtstabelle:**

Badetuch	ca. 800 g	Herrenhemd	ca. 300 g
Bettuch	ca. 600 g	Herrenschlafanzug	ca. 500 g
Bettbezug	ca. 700 g	Kopfkissenbezug	ca. 200 g
Berufskittel	ca. 300 g	Küchentuch	ca. 80 g
Damennachthemd	ca. 300 g	Schürze	ca. 150 g
Einschlagtuch	ca. 700 g	Tischdecke	ca. 400 g
Frottierhandtuch	ca. 180 g	Wäsche für 1 Bett	ca. 1500 g bis 2000 g
Handtuch	ca. 120 g		

Füllen Sie Ihre **Trockenschleuder** nicht zu voll. Die Wäsche gleichmäßig verteilt einlegen. Bei unruhigem Lauf die Schleuder sofort abstellen und die Wäsche gleichmäßiger verteilen. Übrigens: Nach dem Schleudern erst abschalten, dann bremsen! Die Wäsche wird in der Schleuder geschont, wenn Sie zwei Dinge beachten: Die Wäschestücke ballenförmig am Mantel der Trommel verteilen und nach dem Füllen der Schleuder die Einfüllöffnung der Trommel durch ein Schleudertuch abdecken.

Höre auf Elektrikus: Sicherheit erspart Verdruß

In jedem Haushalt wird heute Strom in irgendeiner Form benutzt. Für die Sicherheit bei der vielseitigen Anwendung elektrischer Energie hat der „Verband Deutscher Elektrotechniker" (VDE) Vorschriften für den Bau elektrischer Geräte und der Installationsanlagen festgelegt.

Leider ereignen sich trotzdem immer noch Unfälle im Haushalt durch fahrlässigen Umgang mit Elektrogeräten. Elektrikus warnt dringend vor Fahrlässigkeit und Pfuscharbeit an Elektrogeräten und an der Installationsanlage. Hier zwei Beispiele für leichtsinnigen Umgang mit Elektrogeräten im Badezimmer, die leider in beiden Fällen mit dem Leben bezahlt werden mußten.

Ein junges Mädchen hat mit Hilfe von Verlängerungsschnüren einen Rundfunkempfänger neben der Badewanne aufgestellt und das Gerät, in der Badewanne sitzend, bedient.

Eine Frau trocknet, in der Badewanne sitzend, ihre Haare mit einer elektrischen Heißluftdusche.

Beide mußten ihren Leichtsinn mit dem Leben bezahlen.

Bekanntlich sollen bewegliche elektrische Geräte im Badezimmer nur so aufgestellt werden, daß sie von der Badewanne nicht erreichbar sind. Denn bei feuchter Haut ist der elektrische Widerstand des menschlichen Körpers stark vermindert und damit die Berührung von fehlerhaften Geräten besonders gefährlich. Deshalb dürfen auch Steckdosen und Schalter nicht im Handbereich der Badewanne installiert werden.

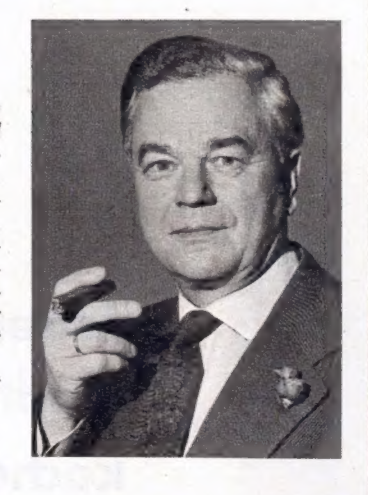
Wenn die VDE-Sicherheitsvorschriften von jedem beachtet werden, ist der Umgang mit elektrischen Geräten und Anlagen völlig gefahrlos.

Elektrikus rät:

Strom vielseitig im Gebrauch
wird oft fahrlässig angewendet.
Bedenkt, daß solcher Leichtsinn auch
gelegentlich mit Schaden endet!

ZU IHNEN...

Dipl.-Ing. Hans Saran war bereits 1928 in der „Arbeitsgemeinschaft zur Förderung des Installateurgewerbes (AFI Berlin)" tätig. Seine Aufgabe war die Schulung und Weiterbildung der Elektro-Installateure auf technischem, werblichem und wirtschaftlichem Gebiet sowie die Gründung und Betreuung von Elektro-Gemeinschaften. Durch viele licht- und beleuchtungstechnische Vorträge und später seit der Gründung der „Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Elektro-Wirtschaft" (AFE Berlin), durch Vorträge über die umfassende Elektrizitätsanwendung in Haushalt und Gewerbe, wirkte er mit an dem Gedanken der Elektrifizierung im Dienst der Bevölkerung. — Seit 25 Jahren leitet Herr Saran die Werbe- und später die Beratungsabteilung der Hamburgischen Electricitäts-Werke und müht sich — als Vorsitzender der Hamburger Elektro-Gemeinschaft — um eine vertrauensvolle Gemeinschaftsarbeit der Hamburger Elektro-Wirtschaft.
In vielen Arbeitsausschüssen der Fachverbände wird sein fachmännischer Rat geschätzt.



Warmes, heißes, kochendes Wasser

wird von morgens bis abends im Haushalt in größeren oder kleineren Mengen gebraucht. Es ist zum Temperieren von Kaltwasser, zum Kochen, Spülen und Reinmachen ebenso unentbehrlich wie für die Körper- und Gesundheitspflege.

Es ist bekannt, daß die elektrischen Heißwassergeräte sauber, bequem, betriebssicher und sehr wirtschaftlich arbeiten. Sie bedürfen keinerlei Wartung und benötigen keine Abgasschächte und Abzugskamine.

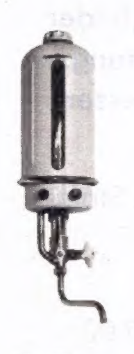
Ein neuartiges Gerät ist der Kochendwasserboiler mit 3½ bis 5 Litern Inhalt und einer elektrischen Leistung von rund 2000 Watt. Man läßt in den Behälter nur soviel Wasser einfließen, wie im Einzelfall benötigt wird. Dieses Wasser kann durch einfache Schalter- oder Druckknopfbetätigung schnellstens auf jede beliebige Temperatur aufgeheizt oder, was für die Hausfrau besonders wertvoll ist, auch zum Kochen gebracht werden. Am Kochpunkt erfolgt eine automatische Abschaltung.

Die Vorteile dieses vielseitigen Gerätes seien hier zusammengefaßt:

Heißes oder kochendes Wasser ganz nach Wunsch
Warmes, heißes oder kochendes Wasser aus **einem** Gerät
Zur Getränkebereitung, zum Kochen, zum Spülen, Putzen, zur Kleinwäsche, kurz für alle Zwecke
Mischwasser nach Bedarf
Kurze Aufheizzeit — bequeme Entnahme
Einfacher Anschluß an Wasserleitung und Schuko-Steckdose
Einfache Bedienung und Pflege
Preiswert in der Anschaffung (etwa 170,— DM bis 220,— DM) einschließlich Armatur, Anschlußkabel mit Schutzkontakt-Stecker) Billig im Betrieb



▲ *AEG Thermofix ca. 5 l Inhalt*



Fix-Therme FT 40
ca. 4 l Inhalt



Eltron EBK 5
5 l Inhalt



Siemens NBK 5
5 l Inhalt



Heinzel-Therme
4,5 l Inhalt



Samowar
5 l Inhalt



Martin
ca. 5 l Inhalt



Maybaum „Kochblitz"
4 l Inhalt



Thermo-boy
ca. 3,5 l Inhalt

REZEPTSPALTE

Schellfisch auf Schwedisch

1½ kg Schellfisch, Zitronensaft, Salz — 125 g Krabbenfleisch, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Semmelbrösel, 50 g gehackte Pilze, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer — 8 Butterflöckchen.

Den Fisch säubern, säuern, salzen und mit einer Farce aus Krabben, geriebener Zwiebel, Semmelbrösel, gehackten Pilzen und Gewürz füllen. Den Fisch zunähen, in eine gefettete, feuerfeste Form legen, mit Butterflöckchen belegen und im Ofen garen und leicht bräunen. Mit Kartoffelsalat servieren. Einsetzen auf Mittelschiene. Temperaturregler: 20 bis 30 Minuten 225°. Stufenschalter: Vorheizen 15 Minuten OH 3/UH 3, dann braten 20 bis 25 Minuten OH 3/UH 3.

Im Frühling — Kräutersoße

¼ Liter saure Sahne, etwas Essig oder Zitronensaft, Salz, Zucker, 1 Spur Pfeffer, etwa 2 Eßlöffel gehackte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Borretsch, Zitronenmelisse, Pimpinelle, Estragon, auch etwas Sauerampfer und Kerbel.

Alle Zutaten außer den Kräutern mit dem Schneebesen schaumig schlagen, dann erst die feingehackten Kräuter untermischen, 5 bis 10 Minuten darin ziehen lassen und auftischen. Von den 5 letztgenannten Kräutern nur 1/5 der Gesamtmenge nehmen. Die grüne Soße zu gekochtem Rindfleisch, Fisch und gekochten Eiern reichen.

Wiener Backhendel

2 Hähnchen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft — Mehl, Semmelbrösel und Backfett.

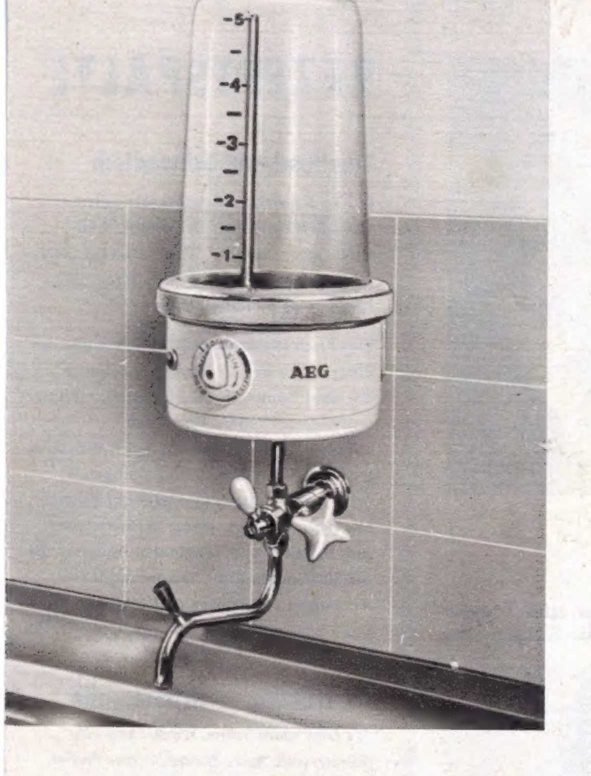
Die vorbereiteten Hähnchen in Portionsstücke zerlegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Geflügelstücke 3 Stunden lang liegen lassen und öfters umwenden. Dann die Fleischstücke abtropfen lassen, in Mehl und Semmelbröseln wenden und in heißem Ausbackfett goldbraun ausbacken. Zuerst Stufe 3, dann Stufe 2 schalten.

Pommersche Buttermilchsuppe

375 g Kartoffeln, 1/8 Liter Wasser, Salz — 1½ Liter Buttermilch, 1 Eßlöffel Mehl — 100 g geräucherter Speck, 1 kl. Zwiebel, Salz.

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, in wenig Salzwasser garen, abgießen, dann die mit Mehl verquirlte Buttermilch zugeben und mit den Kartoffeln noch einmal durchkochen. Den Speck in Würfel schneiden, in der Pfanne mit der gewürfelten Zwiebel bräunen und in die mit Salz abgeschmeckte Suppe geben.

Copyright by Energie-Verlag GmbH, Heidelberg Verantw. Redakteur: B. L. Bührlein, Heidelberg Fotos: Kortokras u. Ließ, Krender, Richrath, Schambach und Pottkemper, Werkfotos



Strom

Jederzeit in Stadt und Land — kochend' Wasser aus der Wand!

Ab 15. März 1959 bis 15. Juni 1959 erhalten Sie von den Mitgliedern der Elektrogemeinschaft kostenlos und unverbindlich 4 Wochen zur Probe einen modernen, bestens bewährten

ELEKTRO-KOCHENDWASSERAUTOMATEN an einer beliebigen Zapfstelle montiert. Elektro- und Wasseranschlüsse sind äußerst einfach und billig.

Erleichtern auch Sie sich Ihre Hausarbeit! Verwenden Sie für die täglich erforderlichen Wassermengen zur Bereitung von Kaffee, Tee etc. und zum

Kochen – Spülen – Waschen dieses praktische Elektrogerät. (Zahlbar in 18 Monatsraten)

Nutzen Sie diese günstige Gelegenheit



Auskunft und Beratung durch alle Mitglieder der Elektrogemeinschaft und die Beratungsstellen des Elektrizitätswerkes Rheinhessen:

Worms, Wilhelm-Leuschner-Straße 15, 1. Stock, Zimmer 3, geöffnet: täglich

Wörrstadt, Schlagstraße 6, geöffnet: 13.00 – 18.00 Uhr, freitags

Biblis, Erlenstraße 16, geöffnet: 13.00 – 18.00 Uhr, freitags

Lampertheim, Kaiserstraße 30, geöffnet: 13.00 – 18.30 Uhr, freitags.